

# 男性のための食育教室

期日 令和 7年12月10日(水) 事前  
令和 7年12月17日(水) 実施  
場所 土浦市保健センター 2F 栄養指導室  
担当 土浦市食生活改善推進員協議会  
食育推進男性グループ

## ☆ そば打「二八そば」(6人分)

作り方は別紙参照

そば粉	480g
中力粉	120g
水	270g (±30g)

## ☆ けんちんつけ汁 (6人分)

鶏もも肉	180g	油揚げ	1枚
芋がら	2本(15g)	長ねぎ	60g
里芋	120g	こんにゃく	150g
れんこん	120g	サラダ油・ごま油	各大さじ1/2
人参	60g	めんつゆ(創味)	120cc
ごぼう	60g	酒	大さじ2
生しいたけ	3枚	だし汁	780cc

- ① けんちん汁の具を準備する。
  - ・ 鶏もも肉は、一口大に切る。
  - ・ 芋がらは、ぬるま湯で1時間つけてから、たっぷりの湯で2~3分茹でて水に取り、もみ洗いする。水気をぎゅっと絞って1.5~2cm程度の長さに切る。  
(アクが強い場合は、もう一度茹でて水に取り洗う。)
  - ・ 里芋は、2cm角に切る。
  - ・ れんこんは、縦半分にしてから2cm長さに切る。
  - ・ 人参は、5mm厚さのちょう切りにする。
  - ・ ごぼうは、ささがきにし、水にさらす。
  - ・ 生しいたけは、薄切りにする。
  - ・ 油揚げは、湯通ししてザルに上げ、縦半分にしてから、短冊切りにする。
  - ・ 長ネギは、小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。ごま油を加え、人参・里芋も加えて炒める。れんこん・ごぼう・しいたけ・芋がらも加え、焦がさないように注意して炒める。
- ③ 油揚げを加え、だし汁を入れて煮る。めんつゆ(創味)と酒を加える。
- ④ 最後に長ねぎを散らして仕上げる。

## 《だし汁のとり方》

食塩を減らすための工夫・・・味噌汁や煮もの、和えものにだし汁を使う



土浦市イメージキャラクター つちまる

昆布（1%）	5 g
かつおぶし（2%）	10 g
水	500 c c

- ① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。（30分～60分）
- ② 弱火にかけ、沸騰する前にこんぶを取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、1～2分おき、漉し器かザルで漉す。

### 【キッチンメモ】

- ♥ 鰹節のだしをとる時は、生臭さがこもるので、蓋をせずにだしをとります。漉す時は絞ったりせず、自然に落ちるものだけにします。絞ると渋み等が出てしまいます。
- ♥ こんぶを入れたまま沸騰させると、ぬめりが出てしまいます。

## <デザート>

### コーヒーゼリー（6人分）

	インスタントコーヒー	9 g	ホイップクリーム	適量
A	砂糖	65 g		
	アガー	18 g		
	水	670 g		

- ① Aをよく混ぜておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、①を少しずつ加える。
- ③ ②を火にかけ、沸騰直前（80℃くらい）まで加熱し、しっかり煮溶かす。
- ④ 器に③を注ぎ入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ホイップクリームを飾る。

【参考】	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	糖質
1人分の栄養素量	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)
二八そば	339	9.8	2.6	14	4.0	0	71.5
けんちんつけ汁	161	8.5	7.1	43	3.0	3.5	12.2
合計	500	18.3	9.7	57	7.0	3.5	83.7
デザート	72	0.2	1.1	2	0.3	—	16.2

※ つけ汁の栄養素量は全量（全てつけた場合）となります。

つけ汁を残すと、その分の栄養素量（食塩相当量など）が減ります。